



在宅療養のあらゆることを応援します。

ペガサスセミナー和泉のご案内

介護療養型老人保健施設エクウスでは、地域の方々が少しでもご自宅での生活を、健康で快適に過ごしていただけることを願い、「ペガサスセミナー和泉」を開催しております。少しでも皆さまの日常生活でお役に立てるお話ができるよう、毎回テーマを決め、定期的に取り組んでいます。参加は無料です。開催日時・場所等、ご確認のうえ、お気軽にお寄りください。



●お問い合わせ先●

介護療養型老人保健施設エクウス TEL 0725-43-2010

12月の
予定

心の休息方法について

講師: 岩崎美央子 (公認心理師・臨床心理士)

日時: 12月18日(木)午後2時30分～3時

場所: 介護療養型老人保健施設 エクウス

内容: 心が疲れたとき、とにかく気持ちを休めようと思っても、どのように休めば良いか悩んだことはありませんか？休息は寝ることだけではありません。落ち込みやストレスに対してどのようにして心を休めていくかお話していきます。

